Abnehmen
unter ärztlicher Aufsicht



Was wünschen sich Frauen am meisten? Eine Million Franken zum Shoppen? Zehn Jahre jünger sein? Eine prickelnde erotische Affäre? Weit gefehlt! Der grösste Wunsch ist «Essen ohne Dickwerden». Das ist das Resultat einer Repräsentativumfrage der Frauenzeitschrift «Marie Claire».

Laut der Umfrage möchten 48 Prozent der 1000 Frauen futtern, ohne Fett anzusetzen. Der Wunsch nach einer erotischen Affäre liegt mit nur gerade 3 Prozent weit abgeschlagen auf dem letzten Platz. Pech für die Männer! 45 Prozent würden sich immerhin noch für die Million zum Shoppen entscheiden.

Der Kampf um das Körpergewicht

Auch bei der Markterhebung, die die Firma Abbott bei 1000 Frauen aus der Agglomeration Zürich durch das Institut Link durchführen liess, ist der Kampf um das Körpergewicht ein Dauerthema. Rund die Hälfte der im Alter von 18 bis 65 Jahren befragten Frauen gaben einen Bodymassindex von bis zu 25 an, ein Drittel von 25 bis 30 und der Rest über 30. Im Durchschnitt haben die Frauen schon zehn Abnehmversuche hinter sich, die meisten wollten wieder so schlank sein wie vor zehn Jahren, was im Schnitt 10 Kilo weniger bedeutet. Der Weg dorthin ist allerdings steinig.

Abnehmen mit ärztlicher Hilfe

«Weniger essen und mehr bewegen bedingt eine Lebensstilveränderung, die aus Erfahrung die wenigsten Übergewichtigen schaffen», sagt Dr. Clarence P. Davis von swissestetix, The Beauty Doctors, in Zollikon ZH. «Deshalb sollte beim Wunsch nach einer



Dr. Clarence P. Davis.

Gewichtsreduktion zusammen mit der Ärztin oder dem Arzt ein individueller Weg gefunden werden.» Eine Gewichtsreduktion unter ärztlicher Aufsicht muss, laut Dr. Davis, nicht zwangsläufig erfolgreicher sein. Allerdings hat der Arzt eine breitere Palette an Möglichkeiten. Dies gilt vor allem für Medikamente, die das Abnehmen erleichtern. Und was ganz wichtig ist: «Durch die Wahl individueller Konzepte kann der Arzt den Grundstein für einen langfristigen Erfolg der Gewichtsabnahme legen, ein Punkt, der nur zu häufig vergessen geht», fügt der Mediziner hinzu. Abnehmen ist die eine Sache, das Gewicht halten eine andere. Mit dem berühmten Jojo-Effekt hatten die meisten Abnehmwilligen schon zu kämpfen. Denn hat sich der Körper erst einmal daran gewöhnt, mit weniger Nahrung auszukommen, deponiert er so viel er kann in seinen Fettreserven, wenn es dann mal wieder mehr zu futtern gibt. Das Ergebnis zeigt sich dann sehr schnell wieder auf der Waage.

Wenn der Blick in den Spiegel zu Qual wird

Als Motivation zum Abnehmen gibt fast die Hälfte der befragten Frauen in der Studie mangelndes Selbstwertgefühl an, gefolgt von gesundheitlichen Gründen. Die Patienten und Patientinnen, die bei Dr. Clarence P. Davis abnehmen wollen, fühlen sich in erster Linie nicht mehr wohl in ihrem Körper. «Ein häufiger Grund ist auch das Bild der eher rundlichen Mutter. Sie wollen unter keinen Umständen so enden. Gesundheitliche Gründe werden meistens von wirklich Übergewichtigen genannt.»

Medikamente können das Abnehmen erleichtern

Voraussetzungen zum Abspecken sind eine kalorienbewusste Ernährung und mehr Bewegung. «Der Effekt, den man mit einer Diät erzielt, kann mit geeigneten Medikamenten schneller und effizienter erreicht werden», sagt Dr. Davis. Dazu sind verschiedene Produkte auf dem Markt, die alle entweder die Kalorienaufnahme vermindern oder die Energieverbrennung erhöhen. Gerade letzteres ist bei Personen, die nicht massiv an Übergewicht leiden, sinnvoll. Die Mechanismen, durch die eine Reduktion der Kalorienaufnahme erzielt wird, laufen in der Regel über das Gehirn. Diesem wird beispielsweise eine erhöhte Sättigung vorgegaukelt, worauf die Nahrungsaufnahme automatisch gedrosselt wird. «Das Schöne an diesem Weg ist die Tatsache, dass er auch dann funktioniert, wenn man selbst nichts zur Gewichtreduktion beitragen möchte oder kann», erklärt der Mediziner. Ein ganz anderer Weg wird durch die Hemmung der Fettresorption aus dem Darm beschritten. Da Fett der grösste Energieträger ist, führt eine Verminderung der Fettaufnahme zu einer ansehnlichen Gewichtsreduktion.

Ist das Wunschgewicht erreicht, kommt wohl die schwierigste Phase, die der Stabilisierung. Dazu Dr. Clarence P. Davis: «Man kann nicht einfach Gewicht verlieren und danach so weiterleben wie vorher. Der Körper registriert schon kleinste Gewichtsveränderungen und passt seinen Grundumsatz an. Wer dauerhaft Erfolg haben möchte, muss nach erfolgreicher Gewichtsreduktion entweder seine Ernährung dem neuen Körpergewicht anpassen oder sich vermehrt sportlich betätigen.»



Weitere Informationen

- swissestetix
  The Beauty Doctors
  Bergstrasse 8, CH-8702 Zollikon-Zürich
  Tel.+41 44 934 34 34, Fax +41 44 934 34 35
  info@swissestetix.ch, www.swissestetix.ch

Ab sofort finden Sie swissestetix auch in Rapperswil an der Oberen Bahnhofstrasse 46. Telefon +41 55 214 34 34.